

D: Fabrizio gli anni sembrano non passare per te...come hai iniziato la tua avventura nella multidisciplinaria?

**FB: Nel 1996 al mio primo anno di ISEF a Roma cominciai a praticare il triathlon nella storica società romana MINERVA ROMA.....fu una passione folgorante, finalmente avevo trovato la mia dimensione sportiva.
Poi la parentesi dell' esercizio, un anno al Maranello e poi l' approdo al FORHANS TEAM di Gianluca Calfapietra**

D:tu hai iniziato a fare triathlon diverso tempo fa...come trovi sia cambiato o evoluto il triathlon?

**FB : Iniziasti a praticare triathlon nel periodo della rivoluzione DRAFT – NO DRAFT....e devo dirti che questa regola rende le due tipologie di gara/allenamento completamente differenti.
Sicuramente una gara senza scia offre la possibilità di creare dei circuiti multi lap rendendo tutto più spettacolare e visibile per pubblico e TV, ma il fascino delle lunghe distanze è ineguagliabile.**

D: vivi in Sardegna un territorio che ti permette di allenarti quasi tutto l'anno...una bella fortuna, però sono anche tanti i limiti imposti dalla logistica...forse la Sardegna meriterebbe più considerazione.....

**E' proprio così, la Sardegna è un piccolo paradiso per allenarsi ma la sua posizione geografica da sempre ne limita il valore.
Il presidente Emilio Ditoro ha sempre creduto nelle potenzialità di questa isola poiché molti titoli italiani sono stati assegnati in Sardegna...ora speriamo che la FITRI con i nuovi circuiti del 2011 non ci abbandoni a noi stessi e ci inserisca nella zona centro insieme a Lazio,Toscana e Marche, solo attraverso il confronto con altre realtà si potrà migliorare lo standard agonistico degli atleti sardi.**

D: il tuo approccio allo sport è ancora ammirevolmente agonistico...come gestisci le tue giornate di allenamento?

Da qualche anno ho aperto una mia attività commerciale che si occupa della vendita di articoli sportivi per nuotare, pedalare e correre, inoltre coordino gli allenamenti della squadra Age Group TRIATHLON TEAM SASSARI che conta un centinaio di tesserati....in pratica la mia giornata si divide fondamentalmente in due parti : la mattina la dedico agli allenamenti mentre il pomeriggio/sera al lavoro.

D:hai sempre avuto grandi doti di podista che sembra gli anni non aver scalfito...anzi direi che in questo ultimo anno anche i tempi del nuoto hanno preso un altro giro.....su cosa e come hai lavorato?

**Sono ormai 3 anni che mi dedico alla disciplina XTERRA ed ho dovuto rivoluzionare il mio piano di allenamento e di conseguenza anche le mie qualità hanno subito un livellamento.
Preparando sprint ed olimpici ho sempre dato priorità al nuoto ed alla corsa....ora con l'XTERRA il 60% dei miei allenamenti sono dedicati alla frazione più carente che è anche quella decisiva : il ciclismo !!
Mentre con il nuoto e la corsa cerco di mantenere quel minimo di volume e quantità che mi consenta di rimanere nelle prime posizioni....per ora sembra che ci stia riuscendo ma il gap in bici che ho rispetto ai migliori italiani e soprattutto agli stranieri è ancora molto ampio.
Ma ho la testa dura e non mi rassegno...continuo a pedalare !!**

D: tu oltre a prepararti per le gare..."prepari"....possiamo dire che sei lo scopritore di un talento di nome Alice Capone.....

**Come detto prima dedico parte della mia giornata ad allenare altri atleti e tra questi il miglior talento che sono riuscito a tirar su è sicuramente Alice, una ragazza con un background di atletica decisamente buono che ha deciso di iniziare a praticare il duathlon raggiungendo in pochi anni ottimi risultati a livello mondiale nella categoria U23.
Ora la nuova sfida è cercare di migliorare il nuoto per provare anche a fare bene nel triathlon.**

D: stai oramai seguendo il circuito XTerra Italian tour dove quest'anno assieme al tuo compagno di squadra avete praticamente monopolizzato...sembra che la risposta degli atleti sia positiva.....ci parli di questo circuito seguito e ideato da Sandro Salerno?

**Sandro Salerno con l' Xterra Italian Tour sta creando un bel progetto che si colloca come una nuova realtà della tripla e non come alternativa al triathlon classico.
Sono sicuro che con il tempo la formula XTERRA prenderà ancora + piede, anche perché lo standard qualitativo delle gare organizzate in Italia è nettamente superiore a quello di molte altre gare del panorama italiano.**

D: qualcuno dice che se ti avvicini al MTB lasci lo strada.....stregano forse i paesaggi sicuramente meno monotoni dell'asfalto e cemento??

Io credo che si possano fare entrambi...ma ti dico che da quando uso la MTB mi diverto come un bambino !!

D: possiamo dire un bel 2010 tante gare buoni piazzamenti e podi oltre ad un secondo posto al circuito italian tour e un gran bel bronzo agli italiani Xterra....soddisfatto?

Dopo un 2009 di STOP caratterizzato da un incidente in MTB, ho dovuto fare i lavori forzati per rimettermi in forma ed ho iniziato a gareggiare già a gennaio....solo verso la fine di luglio mi sono avvicinato ad una condizione decente.....lo prendo come anno di allenamento per un bel 2011.

D: A Lido hai fatto una grande rimonta mettendo la tua squadra(Forhans team) al 5°posto assoluto...niente male....

**Una bella soddisfazione...e poi avevo un debito con il presidente Calfapietra dal lontano 2004 ai campionati italiani a squadre in quel di Imperia dove commisi un errore che ci valse due posizioni.
Anche se sono passati tanti anni ora ho ripianato il mio debito con la squadra.**

D: Capoliveri una gara che non ti ha soddisfatto...problemi di pancia e forse un pò di tensione e stanchezza in previsione di Maui?

Sono arrivato alla tappa conclusivo di questo Xterra Tour con un buon carico di lavoro in vista di Maui, inoltre la settimana prima ho avuto un virus intestinale che mi ha un po' debilitato.

Nel nuoto e nella prima parte di MTB sono andato come dovevo ma nella parte finale del circuito di MTB ho sentito che c'era qualcosa che non andava...nella corsa è stata dura arrivare ma alla fine l'ho conclusa ed il 2° posto nella generale fa felice me ed il mio team.

D: so che hai lavorato molto per la finalissima mondiale di Maui...tra l'altro fino a poche ore fa in bilico perchè nella starting list non comparivi...hanno messo il nome sbagliato....adesso sei pronto?

Mi sono allenato tutta l'estate in vista di questo appuntamento, darò il massimo e poi vacanza !!

D: in questi mesi la tua preparazione su cosa si è concentrata?

Pedalaré , pedalaré, pedalaré....a parte gli scherzi la FORZA è un elemento fondamentale sul quale si basa la preparazione coordinata dal mio coach DIMITRI RICCI.

In ogni allenamento settimanale ci sono sempre dei lavori di forza specifica per ciascuna delle 3 discipline, specialmente in bici ho le difficoltà maggiori ma sia io che Dimitri ne siamo perfettamente consapevoli....c'è da lavorarci ancora in maniera massiccia in questo inverno !!

D: Maui è la Kona dell'Ironman....la finalissima la gara della vita, la magia di una atmosfera unica...come ti senti e come ti aspetti sarà?

Ho già i brividi.....penso che saranno 3h di adrenalina pura !!

D: saranno in tanti il 24 a seguirti il tuo team in primis...sarà lì incollato ad internet.....quanto ti è stato di supporto in questi anni il Forhans e Calfapietra (Presidente)?

Corro con il FORHANS da 7 stagioni, con Gianluca il rapporto è ottimo ed insieme abbiamo sempre cercato di ottenere i migliori risultati per il bene comune;

inoltre in questi ultimi anni il team è cresciuto molto sotto tutti i punti di vista con atleti di spessore e con delle figure fondamentali come il Team Manager che lavorano dietro le quinte permettendo agli atleti di arrivare in gara con una tranquillità totale.

D: hai già pensato a come festeggiare al tuo ritorno questa esperienza?

Con gli amici farò un bel TOUR a base di Porceddu e mirto sardo !!!